



DINAMICA[®]

TAI CHI CHUAN E ARTI ASSOCIATE A.S.D.

N. 30 - Settembre 2026

**EDITORIALE**

di Corinna Cattuto

pag. 3

**DALL'ORIENTE****Quale forza se non devo usare la forza? (parte 2)**

di Anna Siniscalco

pag. 4

A PROPOSITO DI**Il sentiero che unisce cielo e terra**

di Diana Alliata

pag. 6

**TRA ARTE E CULTURA****Le cose che abbiamo in comune con L'Opera teatro cantonese, culla delle rappresentazioni marziali (parte 1)**

di Costanza Longo

pag. 8

**BEN ESSERE****Lo spazio nella pratica**

di Isabella Schiavone

pag. 11

Prendere contatto

di Donata Piccioli

pag. 13

ENGLISH CORNER

di Diana Alliata

pag. 15



L'associazione Dinamica© - Tai Chi Chuan e Arti associate A.S.D. nasce dall'unione di persone che desiderano attivare e condividere le proprie potenzialità attraverso le Arti e le discipline psicofisiche, nello specifico il Tai Chi Chuan.

Accanto al Tai Chi Chuan, propone altre Arti e attività: tecniche di meditazione, respirazione e Qi Gong, Yoga Taoista (Tao Yin).

L'associazione è affiliata alla International Yang Family Tai Chi Chuan Association (IYFTCCA©). Con lo scopo di promuovere il Tai Chi Chuan offre l'opportunità di conoscere e praticare il Tai Chi Chuan Yang tradizionale seguendo il metodo e gli insegnamenti dell'attuale 5° caposcuola della famiglia Yang, fondatrice dello stile omonimo, il Gran Maestro Yang Jun.



Le giornate cominciano ad accorciarsi, ma il sole ancora scalda e bagna di luce i paesaggi e le pagine delle agende vuote o senza troppi impegni lavorativi. Sono stati giorni di pausa, nel periodo estivo che quando arriva sembra dirci: “adesso fermati”. Dopo mesi di corsa tra i vari impegni, lezioni, articoli, scadenze, ci meritiamo un tempo che non produce, ma che coltiva. Esiste infatti anche un momento per fermarsi, per rispettare i tempi del corpo e della mente, per respirare e per attendere che le cose accadano. È il momento in cui tutto ciò che abbiamo messo in opera, riposa, ma di un riposo attivo come quello di un seme... Non giudicatevi quindi se avete rallentato: siete ancora in un momento in cui state semplicemente lasciando fluire le situazioni in modo sereno. La pratica del Tai Chi Chuan ce lo insegna quotidianamente che è necessario lasciare scorrere, non resistere e accettare il dispiegarsi degli eventi. Perché la pausa estiva che sta per finire, non è una fuga dal lavoro, ma è il modo che ha l’anno per dirci: “brav*, adesso respira.”

Buona lettura!

Corinna Cattuto

Quale forza se non devo usare la forza? (parte 2)

Anna Siniscalco

Discepolo del Gran Maestro Yang Jun

Docente di Accademia di 6^a della IYFTCCA

Direttrice Tecnica di Dinamica Tai Chi Chuan e Arti associate asd

Istruttrice e referente nazionale per il Tai Chi Chuan AICS



Gran Maestro Yang Jun

La prima parte di questo articolo (n. 29 della Rivista), si concludeva con il sesto dei Dieci Essenziali. Lo avete letto? Con attenzione?

Ora la domanda che si pone è: ma cosa è l'intenzione in questo contesto?

意, Yì. Questo è il carattere utilizzato per dire intenzione, idea.

Vediamo come si compone

La parte superiore 音, Yīn = suono

La parte inferiore 心, Xīn = cuore

L'intenzione evidentemente si origina comprendendo il suono o la vibrazione del cuore, una relazione fondamentale che determina l'orientamento dell'idea.

Correlata a questa lettura sulla natura e l'origine di yì (intenzione) troviamo la forza intesa come forza/energia 勁 = jìn

Vediamo il carattere

A sinistra 氵 = fiume sotto una linea che rappresenta la superficie terrestre. Insieme rappresentano un fiume (un flusso corrente), un canale sotterraneo.

Sotto ancora troviamo 工 [gōng] = lavoro produttivo.

A destra 力, Lì = forza.

Jìn, 勁 = 氵 + 力, è una forma di "forza" definita "interna", perché acquisita con un lavoro appropriato, dunque efficace, è connessa e continua come lo scorrere di un fiume, e in armonia con l'intenzione.

Si tratta di una forza raffinata, continua ed elastica, priva di tensioni inutili (quella che il Gran Maestro Yang Chenfu chiama forza grossolana, superficiale). Un vigore caratterizzato da un flusso interno.



Gran Maestro Yang Cheng Fu

Si può raggiungere con una pratica corretta e ben guidata, scrupolosa negli aspetti fisici, mentali e energetici, coerente con le teorie dei *Classici del Tai Chi Chuan*.

A tale proposito, su questo argomento ricordo l'immagine del ferro e dell'acciaio usata dal Gran Maestro Yang Zhenduo per aiutarci a comprendere l'analogia tra 力 e 勁. "Dovrei raffinare a fondo il ferro se voglio ottenere acciaio di qualità"

La domanda da porsi ora è: come si fa a raffinare? Con tanto lavoro produttivo: tempo dedicato allo studio dei *Classici del Tai Chi Chuan*, trovare e seguire insegnanti certificati e qualificati che con coerenza e onestà, trasmettono l'insegnamento tradizionale e rispettano le fonti. E poi tanta, tanta pratica. Citando l'ultimo dei 10 Essenziali del Gran Maestro Yang Chenfu: "Se lo studente persevererà con attenzione cosciente nella pratica potrà comprendere il significato che sta oltre queste parole"

Fonti

I 10 Essenziali del Gran Maestro Yang Chenfu

Lezioni e seminari con i Gran Maestri Yang Zhenduo e Yang Jun

Teresa Zuniga, discepolo del Gran Maestro Yang Jun, Istruttrice di Accademia IYFTCCA , Workshop 2020 organizzato da Dinamica Tai Chi Chuan e Arti associate asd

■ NATURA

Il sentiero che unisce cielo e terra

*Ovvero l'esperienza di chi ha percorso il suggestivo
"Sentiero degli Dei"*

Diana Alliata

English teacher



Ne avevo sempre sentito parlare come uno dei più bei sentieri che si possa fare in Italia. Già dagli anni 80 un'amica tedesca accompagnava i turisti americani in Italia proprio per fare questo sentiero, chiamato il "Sentiero degli Dei".

Questa antica via, unico collegamento fra i centri abitati della regione prima della costruzione della Strada Statale Costiera, è lunga all'incirca 8 chilometri e si snoda sulle montagne sopra Positano e la costiera amalfitana (tra Bomerano e Nocelle) ed è considerata una dei più suggestivi sky-line al mondo.

Il nome deriva da una leggenda: si dice che quando Ulisse si fece legare all'albero per non essere attirato sugli scogli dal canto delle Sirene (che abitavano l'arcipelago de Li Galli), gli Dei scesero dall'Olimpo per aiutarlo, arrivando a qualche chilometro dall'arcipelago, e i loro passi per raggiungerlo diedero origine a questa fantastica via sospesa tra cielo e mare.

Non sapendo bene la mia resistenza fisica e capacità tecnica necessarie per affrontare la camminata e dato che era la mia prima avventura così lunga, sono partita la sera prima in modo da avere tutta la giornata seguente per fare il sentiero. Forte però dell' "allenamento" che si fa comunque camminando a piedi in una grande città e motivata dalle bellissime recensioni che avevo letto in merito al sentiero, mi sentivo pronta per affrontare questa esperienza.

Nonostante fosse un sabato di maggio, la piazzetta di Bomerano (una frazione di Agerola, nonché punto di partenza per i sentieri della Costiera Amalfitana), verso le 10.00 era già piena di persone

armate di zaini, borracce, bastoni e tutto il necessario per affrontare questa piccola avventura.

E così siamo partiti, attraversando le case e piccole stradine, ma già in quei primi passi sentivo che mi stavo addentrando in un mondo diverso. Sentivo che iniziavo a disconnettermi dal quotidiano: mi allontanavo pian piano, dai suoni e rumori cittadini, che anche lì in qualche modo rimandavano a quelli della città in cui vivo e a cui sono abituata.

Ancora qualche passo e con i profumi e i suoni di questo mondo pulsante verde e azzurro mi rendevo conto di quanto l'uomo sia piccolo rispetto a questa grande montagna e a questo mare immenso.

Il sentiero è tranquillo anche per me che soffro di vertigini; era un rischio calcolato poiché la fama che questo sentiero godeva e il desiderio di mettermi alla prova avevano prevalso su qualsiasi incertezza o paura. Comunque avevo la sicurezza della montagna da un lato che mi faceva sentire protetta e alla fine è stata una passeggiata rilassante in mezzo a dei colori fantastici tra cui i predominanti erano il verde e l'azzurro.

La primavera infatti aveva acceso i colori e tutto sembrava più brillante. Il verde della macchia mediterranea (dove la vite è predominante) era intenso, il cielo era limpido e sereno e il mare azzurro si confondeva con l'orizzonte infinito. Nonostante la fatica della camminata, il respiro era calmo e tranquillo e ad ogni passo riuscivo ad assorbire un po' di quella pace e serenità che la natura incontaminata sola riesce a dare.

E questo nonostante le orde di appassionati, locali e non, che si incontrano lungo il sentiero; per fortuna tuttavia non mancavano i momenti in cui la folla si disperdeva in avanti lungo il sentiero ed ero così libera di godere di questo paesaggio in modo più intimo.



Così, tra un altro passo e tante foto, avevo fatto tutto il percorso e la mia esperienza sul sentiero degli Dei volgeva al termine.

Il rientro ad Agerola è stato un po' complicato... si è stanchi, la gente è tanta e i pullman sono pochi, ma nonostante tutto, questa esperienza ancora risplende nella mia memoria come il blu del mare, il verde della boscaglia... La sensazione di Pace e Serenità che questo percorso mi ha dato è rimasta e resterà parte di me, insieme alle bellissime immagini che sono riuscita a cogliere durante il mio viaggio.

■ TEATRO

Le cose che abbiamo in comune con L'Opera teatro cantonese, culla delle rappresentazioni marziali (parte 1)

Costanza Longo



Una rappresentazione inserita nello scenario di un padiglione nel giardino del Guangzhou Cantonese Opera Teatro, oggi una delle istituzioni di riferimento a Canton, impegnata a rinnovare gli spazi scenici e a valorizzare la tradizione.

Il teatro tradizionale cinese è un'arte composita che riunisce letteratura, teatro, musica, danza, belle arti, arti marziali e acrobazia. Il teatro dell'Opera cantonese non fa eccezione: attraverso i vari elementi performativi e il suo spiccato carattere locale, è una delle forme d'arte teatrale più importanti della Cina meridionale, affermandosi come parte integrante del panorama artistico nazionale.¹

Originaria dell'area di Guangzhou è popolare a Hong Kong e Macao. Si è diffusa nel sud-est asiatico ed in tutte le terre cinesi d'oltremare.

Un po' di storia

Durante il periodo Chinghua della dinastia Ming (1465-87), la passione della popolazione di Guangzhou per le forme di rappresentazione operistiche favorì l'affluenza nell'area di diverse

1) Il ministro Zhou Enlai definì l'Opera Cantonese "Fagiolo rosso del Sud". Nella cultura cinese, il fagiolo rosso rappresenta l'amore profondo, la nostalgia e il legame duraturo. Recitata e cantata in cantonese, possedeva un'identità sociale e culturale tra i cantonesi ed è stata inserita nella lista del Patrimonio Mondiale immateriale dell'UNESCO per la sua unicità e il suo legame con le caratteristiche distintive della cultura locale.

compagnie provenienti da altre regioni; durante le successive dinastie si cominciarono a formare troupes locali cantonesi che assimilarono e integrarono le influenze di provenienza esterna, raggiungendo la maturità nel tardo periodo Qing (1644-1912).

L'Opera cantonese tradizionale iniziò col mettere in scena, come prime forme rappresentative, principalmente storie di azione, con combattimenti e scene di sfoggio acrobatico; le compagnie accumularono molte conoscenze ed abilità tecniche e marziali, dando luogo ad uno stile rappresentativo ardente, appassionato, rude e dinamico.

In un secondo momento l'Opera cantonese si spostò gradualmente dalle campagne alle città, nei teatri, concentrando maggiormente la performance su espressione canora e recitazione vocale, e favorendo prevalentemente generi letterari come commedie sentimentali e tragedie, che orientarono le esibizioni a stili più delicati ed eleganti. L'arte dello spettacolo continuò nel tempo ad assorbire e sviluppare diversi generi artistici e teatrali, conseguendo un bagaglio performativo ricco e unico in recitazione e canto, ma anche nei combattimenti e nella danza.

L'Opera della Barca Rossa

Lo stile dell'Opera cantonese, caratterizzato da una propria dinamica e vitalità, si ispira a racconti epici e storie leggendarie con attori che praticano arti del combattimento e acrobazie, in costumi elaborati. Suonano anche canzoni popolari accompagnati da strumenti musicali classici come gong, pipa e tamburi.

Nei canali del delta del Fiume delle Perle, dalla prima metà del XVIII secolo, le prime compagnie teatrali di Opera cantonese, organizzate come società itineranti, utilizzavano come dimora e mezzo di trasporto per gli spettacoli delle imbarcazioni chiamate "barche rosse" perché verniciate di rosso all'esterno. Ogni troupe contava più di cento persone: attori, musicisti, manager, macchinisti, tecnici, amministratori, cuochi, marinai e personale di servizio. Erano



Combattimento a mani nude in una scena dell'opera "Ma Fu Long vende frecce"



La maquette di una barca rossa, Museo dell'Opera Cantonese di Guangzhou. Sul ponte di prua è simulata la scena di allenamento con un manichino in legno, l'emblematico l'uomo di legno delle scuole marziali.

necessarie due imbarcazioni per trasportare tutti i membri dell'equipaggio, una "barca del cielo" e una "barca della terra", e a volte una terza barca per scenografie, attrezzi, strumenti e costumi. A bordo, gli artisti si esercitavano nelle arti marziali; per attori, personale e musicisti, indipendentemente dal rango o dalla fama, i posti letto venivano assegnati tramite sorteggio. Le compagnie teatrali erano anche chiamate "compagnie delle barche rosse", mentre gli artisti dell'opera cantonese erano conosciuti come "figli delle barche rosse".

Le compagnie facevano arrivare giovanetti dalle famiglie contadine povere delle campagne e li formavano alle arti basilari dell'opera: suonare, cantare e praticare le arti della lotta. Tradizionalmente per lungo tempo tutti i ruoli, anche quelli femminili, furono interpretati da uomini. Gli attori più esperti avevano rango di Maestri e trasmettevano a voce segreti, saperi e tecniche alle nuove generazioni per recitazione, esibizioni canore, tecniche acrobatiche e arti del combattimento. I maestri, per rendere memorizzabili all'istante gli insegnamenti, usavano termini vividi ed immagini legate ad animali comuni, oggetti e costumi quotidiani.

To be continued...



L'animazione aiuta oggi a visualizzare alcuni momenti della trasmissione dell'insegnamento



Due giovani si esercitano al manichino di legno



Una cassa con costumi e strumenti di scena

■ PRATICA

Lo spazio nella pratica

Isabella Schiavone*Giornalista*

Lo spazio nel quale pratichiamo, che si riempie di significato quando la nostra presenza è lì, quando le nostre energie si trasformano e si fondono le une con le altre, è uno spazio che si anima. Che vive. Che si abita. Diventa per un'ora casa, radici, terreno sul quale far proliferare il nostro essere, la nostra attenzione, la nostra concentrazione.

Ci si arriva come si arriva in un luogo qualunque: un lembo di prato, un tratto d'asfalto, una radura tra gli alberi, un angolo del parco dove il mondo passa e non si ferma. Poi, però, ci portiamo il nostro corpo. Il respiro. Portiamo la nostra intenzione. Così quel punto, che prima era soltanto "fuori", diventa un "dentro". Non perché cambi la sua forma, ma perché cambia la relazione. E' come se lo spazio, incontrandoci, smettesse di essere scenario e diventasse organismo: si lascia abitare e, nel farlo, si anima.

La pratica è la linfa che nutre le radici del nostro spirito e del nostro corpo. E' un lavoro sottile e continuo, che non fa rumore: non conquista, non impone, non occupa. Piuttosto, sintonizza. Accorda. Mette in dialogo quello che siamo con quello che ci circonda. E, in quell'ora - che a volte sembra un soffio e a volte un continente - il luogo si riempie: di silenzio condiviso, di disciplina gentile, di attenzione raccolta, di concentrazione che sostiene. La somma dei gesti diventa un solo gesto. La somma dei respiri genera un'aria e uno spazio diverso. Un accordo sinfonico. Introiettiamo quello spazio, traendo energia per poi poter praticare da soli a casa. Come se quel

punto del parco fosse una piccola sorgente: ci abbeveriamo, poi torniamo altrove carichi di acqua. Non portiamo via il prato, non portiamo via l'asfalto, non portiamo via gli alberi: portiamo via una qualità. un tono interno. Un ordine. Una memoria del corpo e dello spirito che, per un'ora, hanno imparato a stare. Eppure, se torniamo lì, in quel preciso punto, qualche giorno dopo, non lo riconosciamo. Non è più abitato dalle nostre forze, dalla nostra unione, dal nostro impegno. E' uno spazio "x", uno spazio qualunque. Una distesa di prato o di asfalto senza vita interiore. Come può essere così diverso, se è "lo stesso" posto? E allora, inevitabilmente, la domanda si apre: cosa è la pratica? Dove sta? Dove vive?

La pratica si trova dentro di noi. E' quella linfa vitale che alleniamo praticando, che si crea dentro ognuno di noi e si fonde con quella degli altri. E' una energia che non resta appesa ai rami, ma sedimenta nei tessuti. E' un focolare che non dipende dalla casa in cui lo accendi, perché, una volta acceso, lo abiti. E, interiorizzandolo (ma anche esteriorizzandolo: "armonizzare l'interno con l'esterno", 8° essenziale), puoi portarlo con te ovunque tu sia. E' la stessa magia che ti porta a sorridere dentro e fuori quando incontri una persona cara, che ti fa stare bene e che ami. La riconosci prima ancora di pensarla: ti cambia l'assetto, ti modifica il respiro, ammorbidisce zone che non sapevi tese. Anche lì c'è uno "spazio" che si crea, uno spazio tra due esseri, fatto di presenza e di fiducia. Non è misurabile, eppure è reale. Non è un luogo fisico, eppure si sente.

E, allora, mi viene naturale pensare che anche lo spazio fisico abbia un Dan Tian (campo del cinabro), dove si accumula il Chi, l'energia, che poi si irradia nei diversi meridiani del corpo. Solo che, nel caso dello spazio, il suo Dan Tian non è un organo: è un'intesa. Un deposito temporaneo e potente, che nasce quando più praticanti si raccolgono e fanno della loro attenzione un unico centro.

E' un Dan Tian formato dalla somma degli spiriti che praticano. Un campo che non appartiene a nessuno e che, proprio per questo, nutre tutti. Un campo che cresce non perché lo occupiamo, ma perché lo coltiviamo insieme: con la pazienza dei movimenti, con la continuità, con la cura del dettaglio, che sembra minuscolo e invece cambia tutto.

L'energia che sprigiona cresce in ognuno di noi. Sta poi al singolo praticante coltivarla per fare in modo che investa tutto il proprio essere. E forse qui sta una delle verità più semplici e più impegnative: il luogo ci sostiene, sì, ma non ci sostituisce. La comunità ci amplifica, sì, ma non ci esonera. Quella casa di un'ora, quelle radici provvisorie nel prato, quel terreno dove far proliferare attenzione e concentrazione... sono un allenamento alla casa più difficile: quella che dobbiamo saper abitare anche quando siamo soli.

La pratica, alla fine, è questo: un'arte di abitare. Abitare un gesto. Abitare un respiro. Abitare il silenzio senza sfuggirlo. Abitare uno spazio esterno finché diventa interno, e poi portarlo con noi finché l'interno torna a irradiare fuori. Così il parco non è più soltanto un parco, ma un punto di passaggio: una soglia. E noi, ogni volta che ci torniamo, impariamo di nuovo la stessa cosa: che il vero luogo, se lo coltiviamo, cammina con noi.

Chi è Isabella Schiavone

Isabella Schiavone è giornalista professionista, scrittrice, istruttrice Mindfulness. Dopo oltre 20 anni al Tg1 come inviata e caposervizio, oggi è vice caporedattrice della redazione discipline olimpiche e paralimpiche a Rai Sport. Ha scritto due romanzi: Lunavulcano (Lastaria Edizioni), proposto al Premio Strega 2018 e vincitore del Premio "Un libro per il cinema" e Fiori di Mango (Lastaria Edizioni), proposto al Premio Strega 2021; nel 2024 il saggio "Pratico, ergo sum" (Mimesis Edizioni), con prefazione di Vito Mancuso, una guida gentile per rivoluzionare la società con la meditazione e il Tai Chi Chuan. A settembre 2025 per Nutrimenti Edizioni, il saggio-inchiesta

"Lavoro tossico", con prefazione di Gianni Riotta. È Istruttrice Mindfulness e protocollo Mbsr (Mindfulness Based Stress Reduction) con diploma rilasciato da Sapienza Università di Roma e dal Center for Mindfulness della University of California of San Diego – in collaborazione con Italia Mindfulness – nell'ambito del Master universitario di II livello "Mindfulness: pratica, clinica e neuroscienze". Pratica meditazione Vipassana da quasi un ventennio con Neva Papachristou e Corrado Pensa. Dal 2019 pratica Tai Chi Chuan stile Yang con Anna Siniscalco e dal 2023 Spanda Yoga con Silvia Mileto.

Prendere contatto

Donata Piccioli

Praticante di Tai Chi Chuan e artista



Mi è capitato ultimamente di provare una sorta di fastidio nei confronti di un'amica, a mio parere un po' esagerata, che si ostina ancora ad evitare i luoghi affollati, rinuncia al cinema o ad un ristorante al chiuso, porta la mascherina in bus, per non parlare delle mille accortezze che si devono avere entrando in casa sua. Mi sono chiesta il perché di questa mia avversione, dato che ognuno ha il diritto di comportarsi come vuole se non nuoce agli altri e se lei è più tranquilla (cosa che in realtà dubito) agendo così, chi può giudicare?

Chiaramente il mio pensiero è andato al periodo covid in cui c'era l'obbligo di mantenere le distanze, ho pensato che tutti questi comportamenti siano derivati da lì... ma poi riflettendo a fondo non credo. Penso che sia il contrario, penso che quell'isolamento obbligato abbia dato la possibilità ai paurosi del contatto di manifestarsi ed in seguito di rivendicare le distanze interposte fra loro e gli altri come necessarie e preventive. Certamente questo non vale per tutti, ma guardandomi intorno adesso vedo tanta difficoltà nell'avvicinarsi, nel toccarsi e quindi nel sentirsi. Ci furono tempi in cui il corpo fu liberato dalle briglie della pudica decenza, le donne rivendicarono il diritto di esporlo, una parte di società, per lo più giovane, ne fece un uso allegro e disinibito. L'abbracciarsi era una consuetudine per tutti, abbracci veri e calorosi, lo scambio, la vicinanza, senza la paura della contaminazione. Che è successo poi, mi chiedo. Perché ci sentiamo fragili e minacciati?

Perché, io credo, non siamo più abituati a sentire, a percepire l'altro e le sue sensazioni, forse perché per primi siamo noi a non capire le nostre. C'era un gioco che facevo da bambina che consisteva nel riconoscere degli oggetti chiusi in una scatola solo toccandoli, come c'era l'altro in cui tramite la vista si dovevano associare 2 carte con lo stesso soggetto. Attraverso la pelle e

lo sguardo si capisce tutto, non serve molto altro. Che cos'è una vita senza contatto? Se non si sente fuori non si può sentire dentro. E non sentire dentro vuol dire votarsi ad un'esistenza arida e priva di emozione. Come può vivere chi percepisce come pericoloso un abbraccio con un estraneo? O stringere una mano sconosciuta? Come possiamo pensare che una vita asettica sia più sicura di una "contaminata"? Cosa sarebbe la società se i popoli non si fossero mischiati e amalgamati migliorando sempre in meglio la specie? L'evoluzione stessa lo insegna.

La distanza. Si ergono muri fra sé e gli altri, fra stati, fra popoli. Vedo persone cambiare marciapiede per non incrociare un'altra. Vedo sguardi rabbiosi se si osa entrare in spazi che qualcuno definisce propri. Chi può deciderlo? Promuovere la paura favorisce il controllo e questo è successo e sta succedendo.

Dovremmo abbandonare le paure, avere fiducia nelle proprie possibilità, avere una visione lunga e non chiusa nelle nostre piccole sicurezze. Gabbie che impediscono espansioni.

In questo la pratica del Tai Chi Chuan e del Tui Shou sono preziosi balsami. Prendere contatto, aderire, non staccarsi, sentire... Non è una pratica meccanica, non può esserlo, deve racchiudere l'essenza di ogni praticante, che deve intuire per poter agire, uno scambio interdipendente e in continua trasformazione.

Il nostro gruppo di Tai Chi Chuan è molto coeso e unito, qualcuno è più amico e magari si incontra anche al di fuori delle lezioni, ma io credo che anni di contatti, sguardi e scambio di emozioni siano quello che genera ed esalta l'energia che si sviluppa in ogni sessione di pratica e che ognuno di noi porta a casa come dono prezioso.

La relazione è necessaria alla vita, è l'aria che si respira insieme, che nutre, che espande, che ci permette di vedere e non solo di guardare. È un abbraccio con il mondo di cui nessuno può o dovrebbe fare a meno.





ENGLISH CORNER

Hello everyone! Welcome to our English corner!

Diana Alliata

English teacher

last issue's sentence to complet the conversation was: Is there a green one? Did you get it? Well, today I have someting a little bit more challenging for you. Here ia a news article; with gaps. Choose the correct word for each gap. And let me know, is it too difficult? Heve fun!

Robot lawn mowers are a danger to hedgehogs

9th April 2026

Animals face many (1) ____ in their daily lives. These include climate change, habitat (2) ____, and pollution. Mayors in Germany have highlighted a new danger – robot lawn mowers. These are the small machines that automatically (3) ____ up and down people's gardens to cut the grass. German mayors say the devices are killing hedgehogs and other small animals, especially (4) ____ night. The cities of Munich and Cologne have started a night-time ban on the (5) ____ of the lawn mowers. However, officials want a nationwide ban. Hedgehogs are particularly at risk. They curl up into a ball when they sense danger. This makes it more difficult for a robot mower's sensors to (6) ____ a curled-up hedgehog.

Hedgehogs are protected (7) ____ German law. People who injure, trap, or kill them could get a fine of up to €65,000 (\$75,000). The animals have been on the "near threatened" (8) ____ of the International Union for Conservation of Nature since 2024. This is because their numbers dropped (9) ____ over 30 per cent in the previous decade. Mayor Claudia Kalisch has asked lawn mower makers to do (10) ____ to protect hedgehogs. She said: "We

1.	(a) dangerous	(b) danger	(c) dangers	(d) endangers
2.	(a) loss	(b) lost	(c) lose	(d) loses
3.	(a) cut	(b) go	(c) weed	(d) mow
4.	(a) to	(b) in	(c) on	(d) at
5.	(a) useful	(b) usually	(c) use	(d) used
6.	(a) infect	(b) detect	(c) inject	(d) detest
7.	(a) under	(b) below	(c) beneath	(d) down
8.	(a) writing	(b) paragraph	(c) sentence	(d) list
9.	(a) at	(b) in	(c) by	(d) on
10.	(a) any	(b) some	(c) many	(d) more
11.	(a) longing	(b) longer	(c) longs	(d) long
12.	(a) of	(b) at	(c) on	(d) in

are calling on manufacturers to find solutions to ensure that small animals are no (11) ____ endangered by robot lawn mowers." She added: "This is a key step towards protecting animals and enriching the quality (12) ____ life in the city through biodiversity."

Sources: dw.com / theguardian.com / nerdbot.com

Put the correct words from the table below in the above article.

La rivista

DINAMICA[®] A.S.D.

TAI CHI CHUAN E ARTI ASSOCIATE

INFO ATTIVITA' E CORSI: www.dinamicataichi.it

Direttrice: Corinna Cattuto

Comitato di redazione: Anna Siniscalco

Redazione: Anna Siniscalco, Costanza Longo, Corinna Cattuto, Fausta Romano, Sabrina della Peruta

Grafica e impaginazione: Donata Piccioli

Illustrazioni: Donata Piccioli, Lamberto Tomassini

Traduzioni: Diana Alliata, Patrizia Ponti

Supporto tecnico web: Stefano Longo, Maria Michaela Pani

Nota della redazione

Nel percorso di pratica e approfondimento da cui nascono alcuni dei contributi pubblicati sulla rivista, un riferimento importante è rappresentato dagli insegnamenti di Anna Siniscalco e Teresa Zúñiga, che hanno contribuito e continuano a contribuire alla conoscenza e alla trasmissione del Tai Chi Chuan.



TOMAS-26



"LA VESPA, ROTEANDO, ENTRA NELLA GROTTA"